



Ingrédients :

- 200 g de filets de lapin
- 1/2 citron jaune non traité
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette en poudre
- 100 g de carottes
- 100 g de courgettes
- 1 oignons verts
- persil
- coriandre
- estragon
- sel
- poivre

Préparation :

Peler les gousses d'ail et écrasez-les.

Mettre dans un saladier avec 1 cuillère à soupe de jus du citron et la moitié de son zeste finement râpé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 pincées de piment. Saler, poivrer et mélanger.

Couper les filets de lapin en lamelles de 1 cm, ajoutez-les dans le saladier, remuez et laissez mariner 5 min.

Laver les légumes. Éplucher les carottes et les courgettes, puis râpez-les en utilisant une râpe à gros trous. Éplucher les oignons, et couper en tranches.

faire revenir au wok à feu vif pendant 5 min les morceaux de lapin marinés en tournant à l'aide d'une

cuillère en bois. puis réserver.

Mettre tous les légumes dans le wok, saler, baisser un peu le feu et laissez cuire 4 à 5 min en remuant souvent. Ajoutez alors le lapin, les herbes ciselées, mélangez et laissez cuire encore 3 à 4 min.

servir de suite.

www.woknrolls.com - copyright 2011-2012 - tous droits réservés